

**СОГЛАСОВАНО:**

заместитель директора по  
дошкольному воспитанию

 / Е.В. Макеева /



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «СОШ№2»  
городского округа Судак  
 / Н.В. Шишкина /  
Приказ № 24-ОД от 11.06.2025

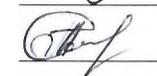
МП

**Двухнедельное основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет  
в МБОУ «СОШ№2» городского округа судак  
структурное подразделение «Детский сад Яблонька» на 2025 г.**

**Составил:**

кладовщик

медицинская сестра

/ Л.И.Вербицкая /

/ Т.В.Лисовая /

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п	
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>9,95</b>	<b>7,98</b>	<b>75,38</b>	<b>411</b>	<b>5,64</b>		
Обед	Огурец свежий	50	0,5	0,1	1,8	9,2	6	г/п	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73	
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150/5	4	4,24	24,56	152,4		179	
	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,73	274	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,49	100,8	2,0	394	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>22,48</b>	<b>12,69</b>	<b>91,93</b>	<b>569,6</b>	<b>25,5</b>		
	Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
		Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>317</b>	<b>17,6</b>	<b>12,07</b>	<b>27,17</b>	<b>287</b>	<b>0,27</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>50,03</b>	<b>32,74</b>	<b>194,48</b>	<b>1267,6</b>	<b>31,41</b>		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	600	600-800	740	250-350	317

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>547</b>	<b>13,17</b>	<b>14,35</b>	<b>56,47</b>	<b>407,2</b>	<b>13,85</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Кнели куриные с рисом	80/5	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45	148
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>675</b>	<b>26,91</b>	<b>12,72</b>	<b>80,08</b>	<b>540,3</b>	<b>19,14</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1452</b>	<b>49,2</b>	<b>38,21</b>	<b>172,58</b>	<b>1228,5</b>	<b>35,45</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	547	600-800	675	250-350	230

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>592</b>	<b>11,57</b>	<b>8,72</b>	<b>66,06</b>	<b>386,8</b>	<b>5,71</b>	
Обед	Помидор свежий	50	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>21,34</b>	<b>18,07</b>	<b>79,18</b>	<b>565,68</b>	<b>31,33</b>	
Полдник	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Огурец свежий	50	0,5	0,1	1,8	9,2	6	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>7,64</b>	<b>13,68</b>	<b>23,51</b>	<b>254,6</b>	<b>8,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1642</b>	<b>40,48</b>	<b>40,47</b>	<b>168,75</b>	<b>1207,08</b>	<b>46,02</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт

от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	700	250-350	350
---------------	---------	-----	---------	-----	---------	-----

**4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
<b>II Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>11,12</b>	<b>8,92</b>	<b>58</b>	<b>355,2</b>	<b>12,08</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	6,6	86
	Котлеты рыбные любительские	80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>735</b>	<b>21,22</b>	<b>15,27</b>	<b>92,99</b>	<b>593,01</b>	<b>39,43</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>14,7</b>	<b>10,36</b>	<b>38,25</b>	<b>304</b>	<b>2,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>47,04</b>	<b>34,55</b>	<b>189,24</b>	<b>1252,21</b>	<b>54,01</b>	

**Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)**

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт

от 3 до 7 лет	400-550	510	600-800	735	250-350	250
---------------	---------	-----	---------	-----	---------	-----

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,75	14,62	136		1
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>649</b>	<b>14,29</b>	<b>17,85</b>	<b>61,55</b>	<b>461,8</b>	<b>4,51</b>	
Обед	Помидор свежий	50	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Тефтели мясные	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,60	180
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>805</b>	<b>48,84</b>	<b>39,39</b>	<b>167,14</b>	<b>1206</b>	<b>22,86</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Кондитерские изделия	50						г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>4,35</b>	<b>3,57</b>	<b>6,05</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1684</b>	<b>67,48</b>	<b>63,81</b>	<b>234,74</b>	<b>1743,8</b>	<b>27,37</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт

от 3 до 7 лет	400-550	649	600-800	805	250-350	230
---------------	---------	-----	---------	-----	---------	-----

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>519</b>	<b>8,46</b>	<b>6,8</b>	<b>53,27</b>	<b>306,8</b>	<b>10,91</b>	
Обед	Огурец свежий	50	0,5	0,1	1,8	9,2	6	г/п
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	103	2,18	264
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>650</b>	<b>19,62</b>	<b>13,18</b>	<b>78,82</b>	<b>407,04</b>	<b>16,33</b>	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>24,17</b>	<b>17,55</b>	<b>20,47</b>	<b>336</b>	<b>2,71</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1449</b>	<b>52,25</b>	<b>37,53</b>	<b>152,56</b>	<b>1049,84</b>	<b>29,95</b>		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	519	600-800	650	250-350	280

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>592</b>	<b>11,93</b>	<b>8,79</b>	<b>64,62</b>	<b>384,2</b>	<b>5,68</b>	
Обед	Помидор свежий	50	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	1,01	321
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>690</b>	<b>26,90</b>	<b>12,14</b>	<b>81,16</b>	<b>536,1</b>	<b>30,84</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1647</b>	<b>46,71</b>	<b>28,8</b>	<b>172,06</b>	<b>1128,22</b>	<b>48,65</b>	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	5,8	56,52	9,3	25
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Пряники	50						г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>365</b>	<b>7,88</b>	<b>7,87</b>	<b>26,28</b>	<b>207,92</b>	<b>12,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1647</b>	<b>46,71</b>	<b>28,8</b>	<b>172,06</b>	<b>1128,22</b>	<b>48,65</b>	

## Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	690	250-350	365

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>547</b>	<b>13,17</b>	<b>14,35</b>	<b>56,47</b>	<b>1407,2</b>	<b>13,85</b>	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>22,89</b>	<b>16,07</b>	<b>75,81</b>	<b>536</b>	<b>12,31</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>7,31</b>	<b>9,45</b>	<b>42,78</b>	<b>286</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1387</b>	<b>43,37</b>	<b>39,87</b>	<b>175,06</b>	<b>2229,2</b>	<b>15,28</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	547	600-800	610	250-350	230

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>475</b>	<b>11,47</b>	<b>16,77</b>	<b>49,05</b>	<b>399</b>	<b>4,92</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Биточки рыбные запеченные	80/5	11,99	4,05	7,67	115	0,82	271
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4	4,24	24,56	152,4		182
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>735</b>	<b>22,11</b>	<b>17,94</b>	<b>88,86</b>	<b>605,6</b>	<b>44,81</b>
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>19,09</b>	<b>15,55</b>	<b>23,7</b>	<b>311</b>	<b>3,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>52,67</b>	<b>50,26</b>	<b>161,61</b>	<b>1315,6</b>	<b>53,52</b>	

## Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	475	600-800	735	250-350	280

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>11,29</b>	<b>13,22</b>	<b>65,06</b>	<b>380,44</b>	<b>11,81</b>	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Голубцы ленивые	190	13,45	8,5	19,54	208	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>42,95</b>	<b>30,1</b>	<b>135,69</b>	<b>763,41</b>	<b>26,68</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Кондитерские изделия	50						г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>4,35</b>	<b>3,57</b>	<b>6,05</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>58,59</b>	<b>46,89</b>	<b>207,01</b>	<b>1219,85</b>	<b>38,49</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	535	600-800	630	250-350	230